ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ-8, ಬೆಂಗಳೂರು

INDIA POPULATION PROJECT - VIII, BANGALORE

ವಿಸ್ತರಣಾ ಮಾರ್ಗಗಳ ಕೈಪಿಡಿ

Module for orientation on Extension Approach



ನಿರ್ದೇಶಕರು;

ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ-8 ರ ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ

16ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ

ಕೋದಂಡರಾಂಪುರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 003



ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆ

ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಯೋಜನೆ-VIII

ವಿಸ್ತರಣಾ ಮಾರ್ಗಗಳ ಕೈ ಪಿಡಿ

Module for orientation on Extension Approach

ಮುನ್ನುಡಿ

ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ -VIII

ವಿಶ್ವದಲ್ಲೇ ಪ್ರಪ್ರಥಮವಾಗಿ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿದ ಭಾರತ ಅತ್ಯಂತ ಬೃಹತ್ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿ ಕೊಂಡಿದೆ. ಭಾರತ ತನ್ನದೇ ಆದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ನೀತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಭಾರತ ಜನ ಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ -VIII ರಲ್ಲಿ ಹಮ್ಮಿ ಕೊಂಡಿದೆ.ಇದಕ್ಕೆ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶ(URBAN SLUMS) ದಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಬಡ ವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರ, ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನ ಮತ್ತು ಶಿಶು ಉಳಿವು (Child Survival & Safe Mother hood) ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಮಕ್ಕಳ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ, ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಲು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಈ ಯೋಜನೆಯು ''ವಿಶ್ವ ಬ್ಯಾಂಕಿನ'' ನೆರವಿನಿಂದ ನಿಯೋಜಿಸಲಾಗದೆ.

ಗುರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು

ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಸೇವೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡಿ ನಗರದ ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನನದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದು.

ತಂತ್ರಗಳು(ಸ್ಟ್ರಾಟಜಿ)

- ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಮತ್ತು ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಸೇವೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಿ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ಪಡಿಸುವುದು.
- ಹೊಸ ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆಯೊಂದಿಗೆ ನಗರದ ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶದ ಸೇವಾ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
- ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಹಾಗೂ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ ಸೇವೆಯನ್ನು ಬಡಜನತೆಯ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ದೊರಕುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದು.
- ನೀರು ಪೂರೈಕೆ, ನೈರ್ಮಲ್ಯ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಾಲವಿಕಾಸನೆ, ಮಹಿಳಾ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶ ಇವುಗಳ ಯಶಸ್ವಿ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಉತ್ತಮ ಸೌಹಾರ್ದತೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಖಾಸಗಿ ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ವೃತ್ತಿ ನಿರತ ವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದ ಮುಖಂಡರುಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಹಕಾರ ನೀಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

ಬಿ. ಪಾರ್ಥಸಾರಥಿ
ಆಯುಕ್ತರು,
ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆ

ಪೀಠಿಕೆ

ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾ ನಗರದ ಕೊಳಚೆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುವ ಕಡುಬಡವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಎಂದರೆ, ಬಡವರ್ಗದ ಮಹಿಳೆಯರ ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನ ಹಾಗೂ ಶಿಶು ಉಳಿವುಗಳಿಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ಸೇವಾ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಅವರವರ ಮನೆ ಬಾಗಿಲಿಗೆ ಒದಗಿಸಿ ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವುದು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೆ ಹಲವಾರು ವಿಸ್ತರಣಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು (Extension Approaches) ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ತರಬೇತಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲು ಈ ಕೈಪಿಡಿಯನ್ನು ರಚಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಕೈಪಿಡಿ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗದವರಿಗೂ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

- ಶಾಲಾ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳು
- ಸ್ಥಳೀಯ ಮುಂದಾಳುಗಳು
- ಪುರಸಭಾ ಸದಸ್ಯರುಗಳು
- ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು
- ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯರುಗಳು
- ಕೊಳಚೆ ನಿವಾರಣಾ ಪ್ರದೇಶದ ನೌಕರರು

ಕೈಪಿಡಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿರುವ ಮಾಹಿತಿಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಒದಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

ಡಾ. ಹೆಚ್.ಆರ್. ಕದಂ
ನಿರ್ದೇಶಕರು,
ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ-8
ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಡಾ. ಕೆ. ಚೌಡಪ್ಪ
ಯೋಜನಾ ಸಮನ್ವಯಾಧಿಕಾರಿ
ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ-8
ಬೆಂಗಳೂರು

ಪರಿವಿಡಿ

ಭಾಗ - I

ಭಾಗ - II

ಭಾಗ - I

"ವಿಸ್ತರಣಾ ವಿಧಾನ ಮಾರ್ಗಗಳು"

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೂತನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ವಿವಿಧ ವಿಧಾನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು (Approaches) ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಜನರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟುವಂತೆ ಜನ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು.

ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ಶಿಬಿರಾರ್ತಿಗಳು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಜನರಿಗೆ ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ ಸೇವೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.

- ಶಿಬಿರಾರ್ತಿಗಳು ವಿವಿಧ ವಿಧಾನ ವಿಸ್ತರಣಾ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.
- ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ -8ರ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ಮರಣವನ್ನು ಶಿಶು ಮರಣವನ್ನು ಹಾಗೂ ಜನನದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.
- ವಿಸ್ತರಣಾ ವಿಧಾನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಜನರಿಗೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಜೀವನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿ ಹಾಗೂ ಮುಂದುವರಿಸಲು ತಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.

ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯಕವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಲು, ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಜೀವನದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಮತ್ತು ಪರಿಸರವನ್ನು ಉತ್ತಮಪಡಿಸಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.

ಜನರು ಅವರ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕ ಕುಟುಂಬದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಂಡು ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಕುಶಲತೆ, ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಮನೋಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಜನರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಅರಿತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುಬು (Community participation).

ವಿಸ್ತರಣಾ ವಿಧಾನಗಳು

ವಿಸ್ತರಣಾ ವಿಧಾನಗಳು - ಮೂರು, ಅವುಗಳಾವುದುದೆಂದರೆ-

1) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭೇಟಿ (Individual Approach)

2) ಗುಂಪು ಭೇಟಿ (Group Approach)

3) ಸಮೂಹ ಭೇಟಿ (Mass Approach)

1) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಭೇಟಿ (Individual Approach):



ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಮೂಡಿಸಿ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಲು, ಸೂಕ್ತ ವಿಷಯವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವಿವರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ದೃಢಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಭೇಟಿಗೆ ಕಿರು ಚಿತ್ರಪಟವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

(ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ದಡಾರದ ಲಸಿಕೆ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಕೊಡುವುದು)

2) ಗುಂಪು ಭೇಟಿ (Group Approach)



ಒಂದು ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಸುಮಾರು 10-15 ಜನರ ಗುಂಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಅವರಿಗೆ ವಿವರವಾಗಿ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು. ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.

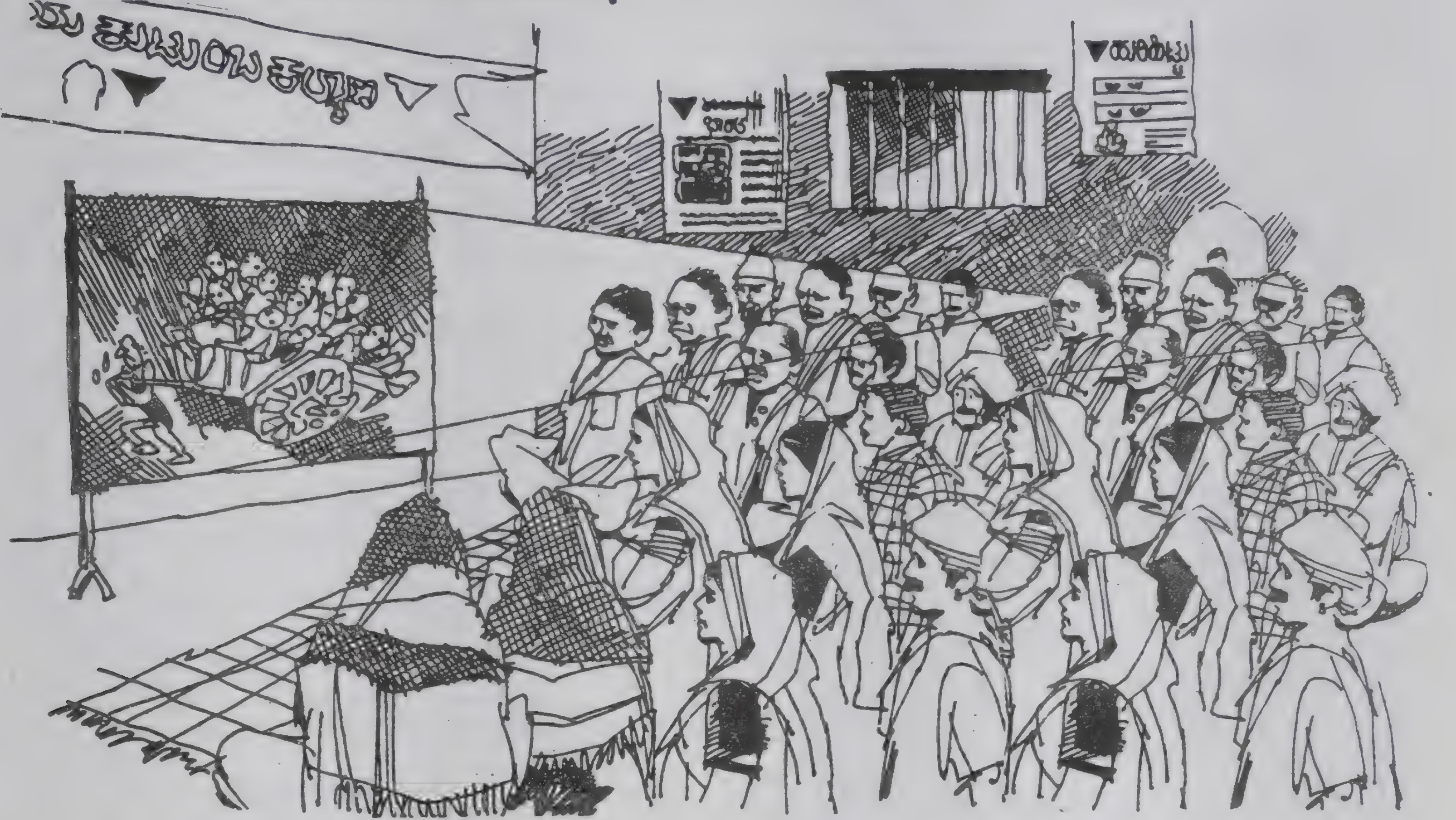
ಗುಂಪು ಭೇಟಿಯನ್ನು ನಡೆಸಲು ಈ ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

- ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ (Group Discussion)
- ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷತೆ (Demonstration)]
- ರೋಲ್ ಪ್ಲೇ (Role Play) (ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ)

ಗುಂಪು ಭೇಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಿರು ಚಿತ್ರ ಪಟ ಫ್ಲಿಪ್ ಪುಸ್ತಕ ಮತ್ತು ಫ್ಲಿಪ್ ಚಾರ್ಟ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ : ಗರ್ಭಿಣಿ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುವುದು

3) ಸಮೂಹ ಭೇಟಿ (Mass Approach)



ಸಮೂಹಕ್ಕೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವ ವಿಧಾನ. ದೊಡ್ಡ ಗುಂಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು.

ಈ ವಿಧಾನವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏಕ-ಮುಖಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು

- ವಾರ್ತಾ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು
- ಚಲನಚಿತ್ರ
- ಪೋಸ್ಟರ್ಸ್‌ಗಳು

ಉದಾಹರಣೆ : ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲೀಯೊ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಜನಸಮೂಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು.

ಮಾಹಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಂಪರ್ಕ
(Information, Education, Communication)

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಜನರಿಂದ ಸೇವಾಪೇಕ್ಷೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಹಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಮನ್ನಣೆ ನೀಡಿ ಇದು ಅತಿ ಮಹತ್ವದೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜನರ ಮನೋಭಾವನೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಪರಸ್ಪರ ಮಾತುಕತೆಗಳ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡಬೇಕೇ ವಿನಃ ಅವರಲ್ಲಿ ಬರಿ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಲಾ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರು, ಸ್ಥಳೀಯ ಮುಂದಾಳುಗಳು, ಪುರಸಭಾ ಸದಸ್ಯರು, ಸ್ವಯಂ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯರುಗಳು ಹಾಗೂ ಕೊಳಚೆ ನಿವಾರಣ ಪ್ರದೇಶದ ನೌಕರರು ತರಬೇತಿ ನೀಡುವ ಮೊದಲು ಮಾಹಿತಿ, ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಹೊಂದಿರಬೇಕು.

ಮಾಹಿತಿ : ಮಾಹಿತಿಯು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಅರಿವು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ ಒಂದು ವಸ್ತು ಜನ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು, ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಇರಬಹುದು. ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು.

ಶಿಕ್ಷಣ : ಇದು ಸುದ್ದಿ ತಿಳಿಸುವವರು ಮತ್ತು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸತತ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದ್ದು, ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಲಾಭದಾಯಕವಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಜ್ಞಾನ ವರ್ಧನೆಯಾಗುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಮರು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯೂ ಸಿಕ್ಕುವುದು. ಶಿಕ್ಷಣವು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಹೊತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ.

ಸಂಪರ್ಕ : ಸಂಪರ್ಕವು ಒಬ್ಬರ ವಿಚಾರ ಅಥವಾ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಸಂಪರ್ಕವು ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ಇದೇನೆಂದರೆ ಕಳುಹಿಸುವವರು ಮತ್ತು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವರಿಬ್ಬರೂ ಒಬ್ಬರನ್ನೊಬ್ಬರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಆಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳಿವೆ.

1. ಕಳಿಸುವವರ
2. ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವವ
3. ಸುದ್ದಿ
4. ಮಾರ್ಗಗಳು

ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧನಗಳು:

ಎರಡು ವಿಧಾನಗಳು.

1. ಏಕಪಕ್ಷೀಯ ಸಂಪರ್ಕ
2. ದ್ವಿಪಕ್ಷೀಯ ಸಂಪರ್ಕ

ಏಕಪಕ್ಷೀಯ ಸಂಪರ್ಕ : (One Way Communication)

ಸಂಪರ್ಕ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸುವುದು, ಇದರಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ದ್ವಿಪಕ್ಷೀಯ ಸಂಪರ್ಕ : (Two Way Communication)

ಸುದ್ದಿ ಕೊಡುವವನಿಗೆ ಸಮುದಾಯದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕೇಳುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸಬಹುದು. ಸಂಶಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭಿನ್ನಾಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಅಡಚಣೆಗಳು : (Barriers) ಜನ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸುದ್ದಿ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುವಾಗ ಬರುವಂತಹ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಫಲಕಾರಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಈ ಅಡಚಣೆಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ:

1) ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಭಾಷೆ ಸರಳವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ಅರ್ಥವಾಗದೇ ಇರುವುದು.

2) ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಶಾಂತಿ ಸಮಾಧಾನ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು.

3) ಸಮುದಾಯದ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.

4) ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುವ ವೇಳೆ, ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗದೆ ಇರುವುದು.

5) ಕೊಡುವ ಸುದ್ದಿ ಗೊಂದಲವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

6) ಮಾತನಾಡುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮುನ್ನಾಲೋಚನೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

7) ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಪದಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಒಂದು ವಿಷಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾತನಾಡುವುದು.

ಸೂಚನೆ : ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡುವಾಗ ನಾವು ಅವರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಿದರೆ ಉಪಯೋಗವಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಈ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಅಡಚಣೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು.

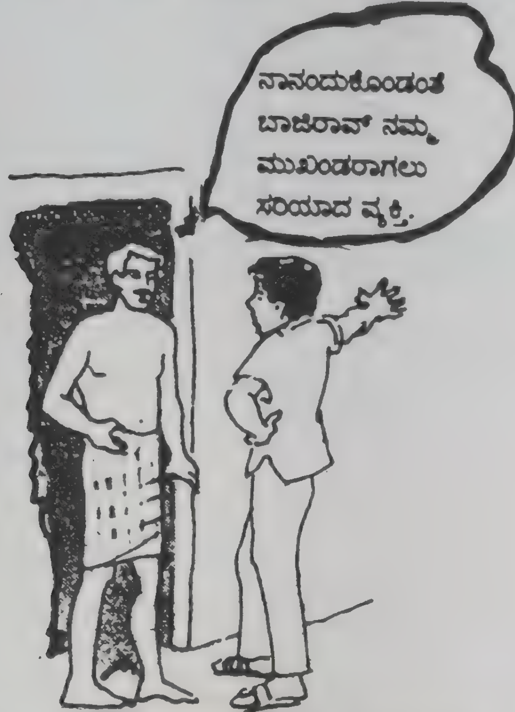
ಸಮುದಾಯ
Community

ಸಮುದಾಯ ಎಂದರೆ ಸಮುದಾಯ ಭೌಗೋಳಿಕವಾದ ಎಲ್ಲೆಗಳಿಂದ ನಿರ್ಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸಮಾನ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆಸಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಒಂದು ಸಾಮೂಹಿಕ ಗುಂಪಾಗಿದೆ.

ಸಮುದಾಯದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಪಾತ್ರ

ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಮುಖ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಇತರ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾದ, ಗ್ರಾಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು, ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರುಗಳು, ಬಾಲ ಸೇವಕಿಯರೂ, ಗ್ರಾಮ ಸೇವಕಿಯರೂ ಮತ್ತು ದಾದಿಯವರು ಮುಂತಾದ ಅದೇ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರೊಂದಿಗೆ ಬಹಳ ನಿಕಟವಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು.

ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಮುಂದಾಳುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ :



ಮುಂದಾಳುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ಮೂಲಗಳಿಂದ (ಅಂದರೆ - ಯುವಕ ಸಂಘ, ಮಹಿಳಾ ಮಂಡಳಿಗಳು, ವ್ಯಾಪಾರ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಶಾಲೆಗಳಿಂದ, ಅಂಗನವಾಡಿ ಹಾಗೂ ಶಿಶುವಿಹಾರಗಳಿಂದ) ವಿಚಾರಿಸಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಾರಿ ಕೇಳಿಬರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹೆಸರನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ನಂತರ.

ಜನರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿದು ಬಂದ ಮುಂದಾಳುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ದೃಢಪಡಿಸಿ ಮುಂದಾಳುಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು.

ಆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಮುಂದಾಳುಗಳಿಂದ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಲು ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿವಿಧ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು.

❖ ಮನೆ - ಮನೆ, ಭೇಟಿ ನೀಡಿ, ಪ್ಲ್ಯಾಷ್ ಕಾರ್ಡುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.

- ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆ - ಗುಂಪು ಚರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ಫ್ಲಿಪ್ ಛಾರ್ಟ್, ಫ್ಲಿಪ್ ಪುಸ್ತಕಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡುವುದು.
- ಪಾತ್ರಾಭಿನಯ(Role play) ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿತೆಯ ಮೂಲಕ, ಬೊಂಬೆಯಾಟ ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ.
- ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ಚಲನಚಿತ್ರ (ಸಿನಿಮ) ಮತ್ತು ಪೋಸ್ಟರುಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ನೀಡಬಹುದು.

ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಎಡರು-ತೊಡರುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ನೀಡಿ ಈ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸುವುದು.

ಈ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ, ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ-8ರ ಧ್ಯೇಯ ಹಾಗೂ ಧೋರಣೆಗಳ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಭಾಗ II

ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ



ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುವ 1000 ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 70 ಶಿಶುಗಳು ತಮ್ಮ ಮೊದಲನೇ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನು ಆಚರಿಸದೇ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮರಣಗಳಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳೇನೆಂದರೆ:

- ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕ
- ಹುಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ
- ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ
- ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ
- ಲಸಿಕೆಯಿಂದ ತಡೆಯಬಲ್ಲ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಯಿಲೆ ಹಾಗೂ ಮರಣಗಳು ಸರಳ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ಅಡ್ಡ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ತಡೆಯಬಲ್ಲದಾಗಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಂದಿರು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವಲ್ಲಿ 400 ತಾಯಂದಿರು ಅಸು ನೀಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮರಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇನೆಂದರೆ :

- ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು
- ತೀವ್ರವಾದ ರಕ್ತಹೀನತೆ

- ಬಸಿರು ನಂಜು
- ಹೆರಿಗೆ ನಂಜು
- ಅಡ್ಡಗಟ್ಟು ಹೆರಿಗೆ

ಇಂತಹ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಮುಂಚಿತ ವಿವಾಹ, ಕಡಿಮೆ ಅಂತರದ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶಗಳು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಕಡಿಮೆ ಅಕ್ಷರತೆ, ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ, ತಾಯಂದಿರ ಸೇವೆಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅನುಕೂಲತೆಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮತ್ತು ದೊರಕುವ ಸೌಕರ್ಯಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.

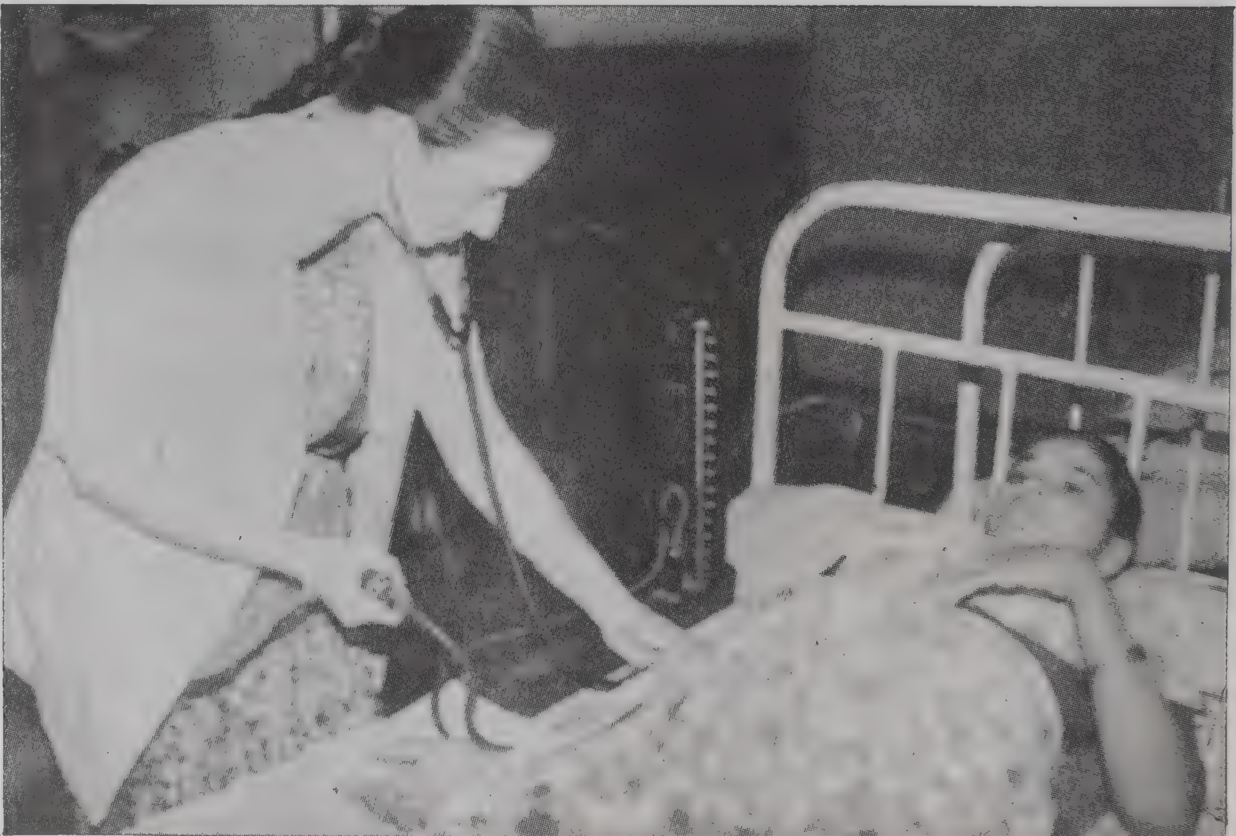
ಮದುವೆಯ ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸು	**- 18 ವರ್ಷ ತುಂಬಿರಬೇಕು.**
ಗರ್ಭಧರಿಸುವ ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸು	**- 20 ವರ್ಷ ನಂತರ**
ಹೆರಿಗೆಯ ಅಂತರ	**- 3 ವರ್ಷ**

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೈಕೆ

ಸುರಕ್ಷಿತವಾದ ತಾಯ್ತನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಬೇಕು. ಈ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ನೋಂದಾಯಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ತಕ್ಷಣ ಏಕೆಂದರೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಕಂಡು ಹಿಡಿದು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ತಪಾಸಣೆ : ಗರ್ಭಿಣಿಯರನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಬಾರಿಯಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಲೇಬೇಕು. ಅಂದರೆ 20, 32, 36 ವಾರಗಳಲ್ಲಿ



ರಕ್ತಹೀನತೆ : ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದರಂತೆ 100 ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.



ಟಿ.ಟಿ. ಲಸಿಕೆ : ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಟಿ.ಟಿ.(ಧನುರ್ವಾಯು) ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುವುದು. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಧನುರ್ವಾಯು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.



ತೂಕ : ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ತೂಕ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೂರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು 2 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.



ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯು 10 ಕೆ.ಜಿ. ತೂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ 3 ಕೆ.ಜಿ. ಇರುವ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ : ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳು, ಹಣ್ಣುಗಳು, ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ ಇವುಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯವೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.



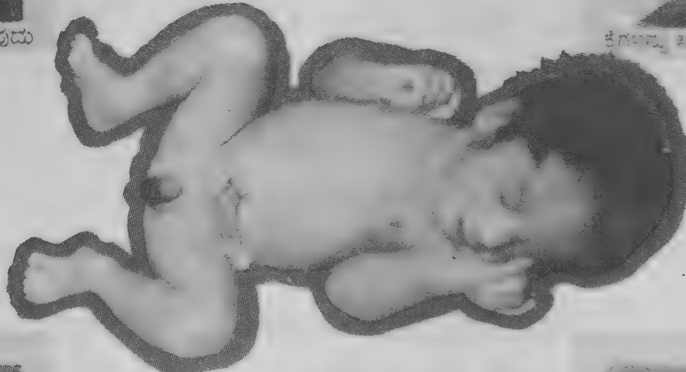
ವಿಶ್ರಾಂತಿ : ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಹೊತ್ತು 1-2 ಗಂಟೆಗಳು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಹೆರಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ : ಎಲ್ಲಾ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲೇ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಾಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. (ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಿಸಬಹುದಾದ ಸಂದರ್ಭವೊದಗಿದಾಗ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದ ದಾದಿಯಿಂದ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪಂಚಶುಚಿತ್ವಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಸ್ಥಳ, ಶುದ್ಧವಾದ ಕೈಗಳು, ಶುದ್ಧವಾದ ಬ್ಲೇಡು (New Blade) ಶುದ್ಧವಾದ ಹೊಕ್ಕಳು ಬಳ್ಳಿ ಕಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಶುದ್ಧವಾದ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ ಯಾವ ಲೇಪನವೂ ಹಚ್ಚದೆ)



ಶುಚಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು





ಏನನ್ನೂ ಹಚ್ಚದಿರುವ ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿ



ಶುಚಿಯಾದ ದಾರ



ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಕಂಡುಬರಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳು

- ತೀವ್ರವಾದ ರಕ್ತಹೀನತೆ : ಗರ್ಭಿಣಿಯು ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾಳೆ. ಅಶಕ್ತಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ. ಬಹು ಬೇಗ ಬಳಲುತ್ತಾಳೆ. ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಸುಸ್ತು, ಉಸಿರಾಟ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

-ರಕ್ತಸ್ರಾವ : ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಪ್ರಸವೋತ್ತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಪ್ರಸವ ಪೂರ್ವ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಎಂದರೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ 28 ವಾರಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಮಗುವು ಹುಟ್ಟುವ ಮೊದಲೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು.

ಪ್ರಸವೋತ್ತರ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೆಂದರೆ ಮಗು ಜನಿಸಿದ ನಂತರ ಅಧಿಕವಾದ 500ml ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು.

- ತೀವ್ರವಾದ ನೆತ್ತರು ನಂಜು : ಎಂದರೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ (Blood Pressure) ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. (ತೂಕವು ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 2 ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಮೂತ್ರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಆಲ್‌ಬುಮಿನ್ (ಉಪ್ಪು) ಇರುತ್ತದೆ.

ಇದರಿಂದ ಕಂಡು ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಎಂದರೆ : ತಲೆನೋವು, ತಲೆಸುತ್ತುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂಧ್ಯ, ವಾಂತಿ, ಸೆಳವು

- ಅಡ್ಡಗಟ್ಟಿ ಹೆರಿಗೆ

ಹೆರಿಗೆಯು ಮುಂದುವರಿಯದೇ ಇರುವುದು. ಮೊದಲನೆಯ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ 24 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗೂ ನಂತರದ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ 12 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಇದ್ದು ಹೆರಿಗೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶ ಬಿರಿಯಬಹುದು.

- ಹೆರಿಗೆ ನಂಜು : (ಬಾಣಂತನದ ಜ್ವರ): ಹೆರಿಗೆಯಾದ 14 ದಿನದೊಳಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬಾಣಂತನ ಜ್ವರ ಎನ್ನುವರು.

ಈ ಮೇಲಿನ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುರ್ತಿಸಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಜನಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಈ ಅಪಾಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿದರೆ, ಈ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನವನ್ನು ಹೊಂದಿ 2000 ಇಸವಿಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ತಾಯಂದಿರ ಮರಣದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಈಗಿರುವ 1000ಕ್ಕೆ 4 ತಾಯಂದಿರ ಮರಣಗಳನ್ನು 2ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ

ಒಂದು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಮೊದಲ 28 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ.ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ

ಹುಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟುವುದು, ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕ (2 1/2 ಕೆ.ಜಿ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ) ನಂಜು, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ. ತಾಯಿಗೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆಯಿಂದ ಈ ಮರಣಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಮಗುವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಉಸಿರಾಟವು ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ಹತ್ತಿಯ ಉಂಡೆ ಅಥವಾ ಮೆದುವಾದ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ತೂಕವನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬಾರದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕವಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೂ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬಾರದು. ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡಲು ಮೃದುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಸುತ್ತಿ ತಾಯಿಯ ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲೇ ಮಲಗಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೂಡಲೇ ಮೊಲೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು



ತೂಕ

2500 ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು - ಸಾಮಾನ್ಯ ತೂಕ

2000-2500 ಗ್ರಾಂ - ಹುಟ್ಟುತೂಕ ಕಡಿಮೆ

2000 ಗ್ರಾಂ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕ - ಗಂಡಾಂತರದಲ್ಲಿದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ.

2000 ಗ್ರಾಂ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವುಳ್ಳ ಶಿಶುಗಳು ಬಹುಬೇಗ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಸಾವಿನ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿದ ತಕ್ಷಣ ಬೆಚ್ಚಗಿಟ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರ ಹತ್ತಿರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು.

2000 ಗ್ರಾಂ.-2500 ಗ್ರಾಂ. ಹುಟ್ಟುತೂಕ ಇರುವ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇಡುವುದು, ಪದೇಪದೇ ಮೊಲೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ತಗಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು. ಶಿಶುವನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಕೈಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ ಭೇದಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕುವಿರುವವರು ಮಗುವಿನಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು.

ಮೊಲೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕಾದ ಮಾಹಿತಿ:-



ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ 1/2 ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಮೇಲೆ ಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಸವದ ನಂತರ ಬರುವ ಮೊಲೆಹಾಲು ಅರೇ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣವಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕೋಲಾಸ್ಟ್ರಮ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗವಿರುವುದರಿಂದ, ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಅಮೃತವಿದ್ದಂತೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು.

ಮಗು ಅತ್ತಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಮಗುವಿಗೆ ಎರಡು ಮೊಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಮಗುವನ್ನು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಮೃದುವಾಗಿ ತಟ್ಟಬೇಕು. ತೇಗು ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ 4 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲನ್ನಲ್ಲದೇ ಬೇರೆ ಯಾವುದನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. 4 ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ಮೃದುವಾಗಿ ನಾದಿದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಬಾಟಲಿನಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು. ಮಗುವಿಗೆ ಬೇರೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಚಮಚದಿಂದ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಮಗುವಿಗೆ ನೀಡುವ ಲಸಿಕೆಗಳು

ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರುಷ ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ, 6ಮಾರಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಆರು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು - ಬಾಲಕ್ಷಯ, ಗಂಟಲು ಮಾರಿ, ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು, ಧನುರ್ವಾಯು, ಪೋಲಿಯೋ ಮತ್ತು ದಡಾರ

ಲಸಿಕೆ ತಪಶೀಲು

ಲಸಿಕೆ	ರೋಗಗಳು	ಸಮಯ
ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ., 'O' ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿ,	ಬಾಲಕ್ಷಯ, ಪೋಲಿಯೋ	ಹುಟ್ಟಿದ 6 ವಾರದೊಳಗೆ
ಡಿ.ಪಿ.ಟಿ.	ಗಂಟಲು ಮಾರಿ ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು ಧನುರ್ವಾಯು	6, 10, 14ನೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ
ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿ	ಪೋಲಿಯೋ	6, 10, 14ನೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ
ದಢಾರ	ದಢಾರ	9 ತಿಂಗಳು ತುಂಬಿದ ನಂತರ 12 ತಿಂಗಳೊಳಗೆ.

ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸು, ಸರಿಯಾದ ಅಂತರ, ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ $(+2c^0$ ರಿಂದ $+8c^0)$ ಇಟ್ಟಿರುವ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.



ಬಾಲ್ಯಕ್ಷಯ

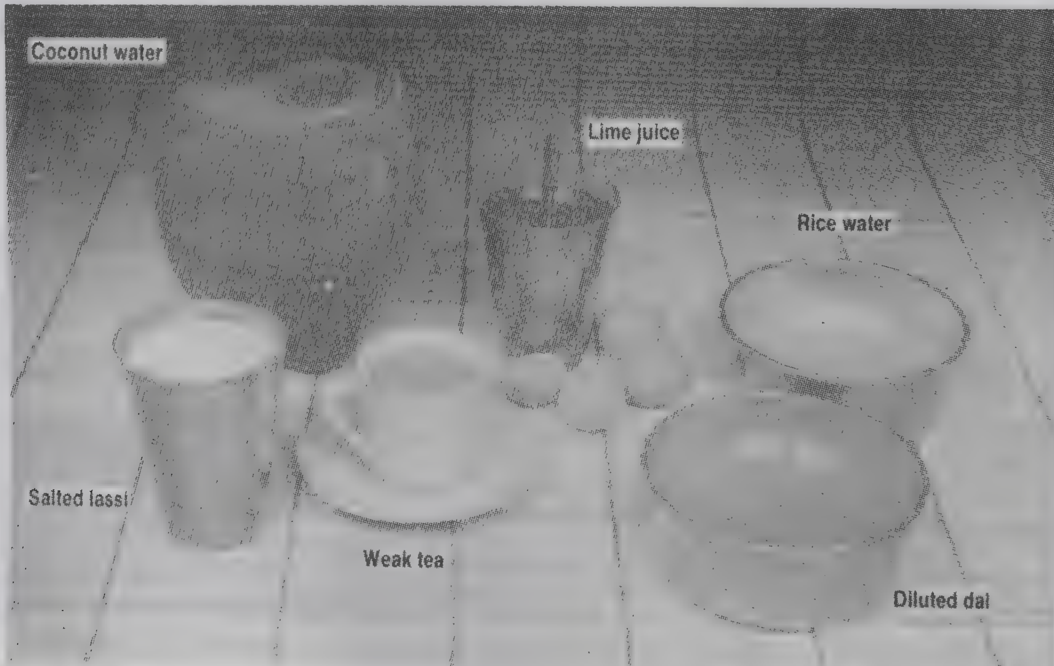
ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದಾದ ತೊಡಕುಗಳು

- ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕ 2500 ಗ್ರಾಂ. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ
- ಮೊಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯದೇ ಇರುವುದು
- ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಇರುವ ಶಿಶುಗಳು
- ಉಸಿರಾಡಲು ಕಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಿರುವುದು. ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟ, ಕ್ರಮವಿಲ್ಲದ ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಎದೆ ಒಳಸೆಳೆತ
- ಶಿಶುವು ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದಿಂದ ಇದ್ದರೆ
- ಆ ಜನ್ಮ ಊನತೆಗಳು
- ಕಾಮಾಲೆ; ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕೈ ಹಳದಿ ಆಗಿರುವುದು.
- ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ

ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ : ಶಿಶು ಮರಣಗಳಿಗೆ ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ. ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟ, ಪಕ್ಕೆ ಒಳಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಕುಡಿಯದೆ ಇರುವುದು, ಇದು ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ ಇಲ್ಲದೆ ಬರೀ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಜ್ವರ ಇದ್ದರೆ ಮನೆಯ ಮಟ್ಟದ ಪಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ತುಳಸಿ ರಸ, ಶುಂಟಿ ರಸ, ನಿಂಬೇರಸ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಮೆಣಸು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿ:

ಶಿಶುಗಳ ಮರಣಕ್ಕೆ ಇದೂ ಒಂದು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಅತಿಸಾರ ಬೇಧಿಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೀರಿನ ಮತ್ತು ಲವಣದ ಅಂಶಗಳು ನಷ್ಟವಾಗಿ ನಿರ್ಜಲತೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದರಿಂದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು ಸಾವು ಬರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅತಿಸಾರವಾದ ಕೂಡಲೇ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಿಗುವ ಪಾನೀಯಗಳಾದ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು, ಅಕ್ಕಿಗಂಜಿ, ಬೇಳೆ ಬೇಯಿಸಿದ ತಿಳಿರಸ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಲಸ್ಸಿ, ಟೀ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.



ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಸಿಗುವ ಪಾನೀಯಗಳು

ನಿರ್ಜಲತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆ ಒಣಗಿರುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಗುಳಿ ಬಿದ್ದಿರುವುದು, ಬಾಯಾರಿಕೆ,



ಚರ್ಮ ಚಿವುಟಿದಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪೂರ್ವಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುವುದು. ಮಗುವು ಶಾಂತತೆ ಇಲ್ಲದೆ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡುತ್ತ ಇರುವುದು. ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಮೌಖಿಕ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ ದ್ರಾವಣವನ್ನು (ORS) ಕೊಡಬೇಕು.

ಮೌಖಿಕ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ ದ್ರಾವಣನವನ್ನು 5 ಲೋಟ (1 ಲೀಟರ್) ನೀರಿಗೆ ಪೊಟ್ಟಣದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಧಿ ಆದಾಗಲೆಲ್ಲ ಕುಡಿಸುವುದರಿಂದ ನಿರ್ಜಲತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಮರಣವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಈ O.R.S. ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ನಗರದ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಕಿರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗುರ್ತಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಮರಣದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ :

ಭಾರತದ ಈಗಿನ ಜನಸಂಖ್ಯೆ 95 ಕೋಟಿಗೂ ಮೀರಿದೆ.

ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯೆ 17 ದಶಲಕ್ಷ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ.

ಈ ರೀತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಾದ, ಆಹಾರಧಾನ್ಯ, ವಸತಿ, ಬಟ್ಟೆ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳು ದುರ್ಲಬವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಅಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ತಿಳಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇದರ ಸಂಬಂಧವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ನಮೂದಿಸಿರುವ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.

- 2 ಸೆಕೆಂಡಿಗೆ 1 ಶಿಶು ಹುಟ್ಟುವುದು
- 1 ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 30 ಶಿಶುಗಳ ಜನನ
- 1 ದಿನಕ್ಕೆ 43,200 ಶಿಶು ಜನನವಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ 1 ಕೋಟಿ 61 ಲಕ್ಷ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಈಗಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ರೀತಿ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಅಧಿಕವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

- ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಗುಣಮಟ್ಟವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮರಣದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ.
- ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ, ಅನಕ್ಷರತೆ, ಬಡತನ
- ಗಂಡು ಮಗು ಬೇಕೆಂಬ ಹಂಬಲ
- ಮುಂದುವರೆದಿರುವ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ
- ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಆಗುವುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕುಟುಂಬದ ಮತ್ತು ರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಎಂದರೆ - ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅನ್ಯೋನ್ಯವಾಗಿ ದಂಪತಿಗಳು ಯೋಚಿಸಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶಗಳು ಸೇರಿವೆ:

- ಯುವ ಜನರಿಗೆ ಯೋಜಿತ ದಾಂಪತ್ಯಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದ ಬಗ್ಗೆ ಸಲಹೆ ಕೊಡುವುದು.
- ಯೋಜಿತ ಕುಟುಂಬದ ಅನುಕೂಲಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದು
- ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ವಿಧಾನಗಳ ಆಯ್ಕೆ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗ
- ಬೇಡದ ಬಸಿರಿನಿಂದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗರ್ಭಪಾತ
- ಬಂಜೆತನದ (ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು) ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಅದರ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ವಿಧಾನಗಳು

<u>ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನಗಳು</u>

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ

ನುಂಗುವ ಮಾತ್ರೆ (Mala-N)

ವಂಕಿ ಅಳವಡಿಕೆ (ಕಾಪರ್ 'ಟಿ')

ನಿರೋಧ್ (ಪುರುಷರಿಗೆ)

<u>ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನಗಳು</u>

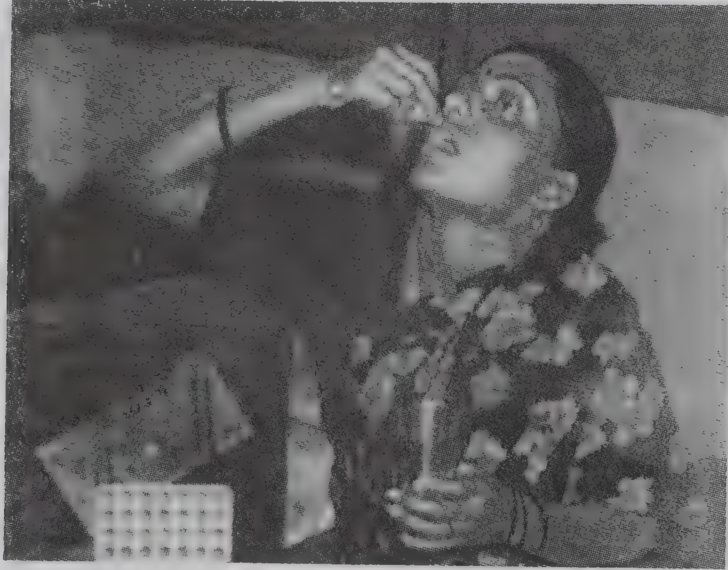
ಪುರುಷರಿಗೆ : 1) ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ

2) ನೋ ಸ್ಕಾಲ್‌ಪೆಲ್ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ

ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ : 1) ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ

2) ಉದರ ದರ್ಶಕ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಲ್ಯಾಪ್ರೋಸ್ಕೊಪಿಕ್ ಆಪರೇಷನ್)

ನುಂಗುವ ಗುಳಿಗೆ



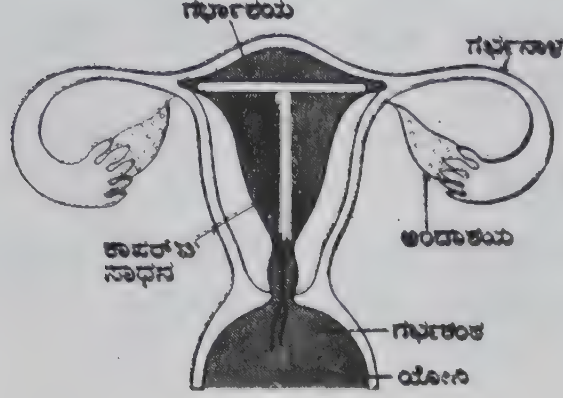
ಮಹಿಳೆಯರು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು, ಹೆರಿಗೆಗಳ ನಡುವೆ ಸೂಕ್ತ ಅಂತರವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ನುಂಗುವ ಗುಳಿಗೆ ಒಂದು ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸಾಧನ.

ನುಂಗುವ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ಮಹಿಳೆಯು **ಮುಟ್ಟಾದ 5ನೇ ದಿನದಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ನಂತರ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ನುಂಗಬೇಕು.** ಒಂದು ಪ್ಯಾಕೇಟಿನಲ್ಲಿರುವ 28 ಗುಳಿಗೆಗಳು ಮುಗಿದ ಮರುದಿನದಿಂದಲೇ ಮತ್ತೊಂದು ಪ್ಯಾಕೇಟಿನ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದೀನ ಒಂದರಂತೆ ತಪ್ಪದೆ ನುಂಗಬೇಕು. ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲ ಸಲ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಒಂದು ದಿನ ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗುವುದನ್ನು ಮರೆತರೆ, ಎರಡನೆಯ ದಿನ ತಪ್ಪದೆ ಎರಡು ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು. ಸತತವಾಗಿ ಎರಡು ದಿನ ತಪ್ಪಿದರೆ, ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಮುಂದಿನ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನದವರೆಗೆ ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ **'ನಿರೋಧ್'** ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಮುಟ್ಟಾದ 5ನೇ ದಿನದಿಂದ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ರಾತ್ರಿ ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ತಪ್ಪದೆ ಒಂದು ಗುಳಿಗೆಯನ್ನು ನುಂಗಬೇಕು.

ಮಗು ಬೇಕೆನಿಸಿದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಗುಳಿಗೆ ನುಂಗುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣೆ ಯಾಗಬಾರದು. ಆದುದರಿಂದ, ಗುಳಿಗೆ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಗಂಡಸರು ತಪ್ಪದೆ 'ನಿರೋಧ್' ಬಳಸಬೇಕು.

ಕಾಪರ್ 'ಟಿ'

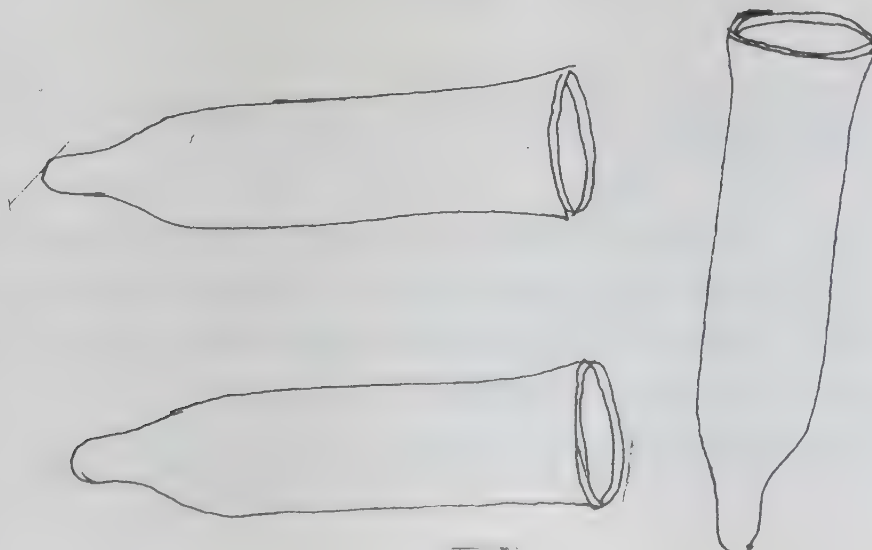


ಎರಡು ಹೆರಿಗೆಗಳ ನಡುವೆ ಸೂಕ್ತ ಅಂತರ ಪಾಲಿಸಲು, ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಸಾಧನ ಕಾಪರ್ 'ಟಿ' ಇದನ್ನು ಮಹಿಳೆಯ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಪರ್ ' ಟಿ' ಯನ್ನು ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಹಿರಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯರು ಮಹಿಳೆಯ ಮುಟ್ಟು ನಿಂತ ದಿವಸ ಅಥವಾ ಆದಾದ ಒಂದೆರಡು ದಿವಸಗಳ ಒಳಗೆ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರವೂ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡವೆನಿಸಿದರೆ ಹಳೆಯ ಕಾಪರ್ 'ಟಿ' ಯನ್ನು ತೆಗೆಯಿಸಿ ಹೊಸ ಕಾಪರ್ 'ಟಿ' ಯನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಕ್ಕಳು ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಕಾಪರ್ 'ಟಿ' ಯನ್ನು ತೆಗೆಸಬೇಕು.

ಕಾಪರ್ 'ಟಿ' ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಆತಂಕ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕಿಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿದರೆ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ನಿರೋಧ್



ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಗಂಡಸರು ಬಳಸುವ ಸರಳ, ಸುರಕ್ಷಿತ, ಸುಲಭ ಸಾಧನ 'ನಿರೋಧ್'. ಇದನ್ನು ತೆಳುವಾದ ರಬ್ಬರ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

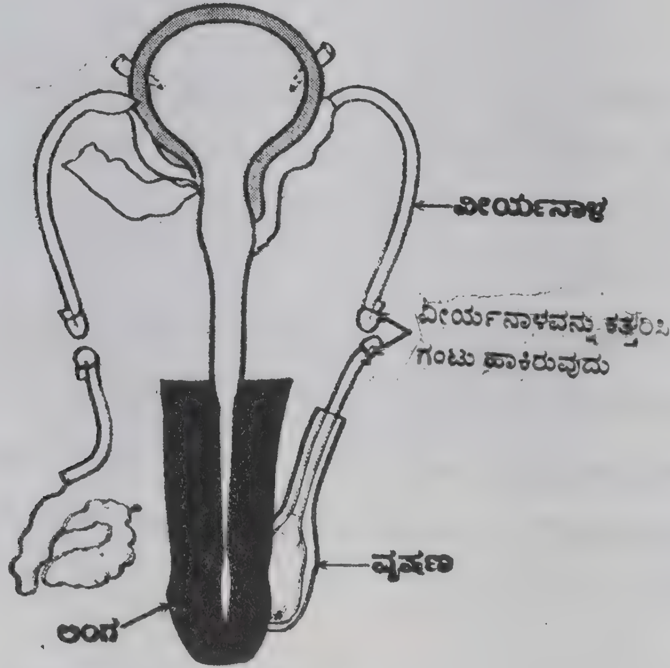
ಮದುವೆಯಾದ ದಂಪತಿಗಳು ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಯಾಗಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಮದುವೆಯಾದ ಪುರುಷರು ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಪ್ಪದೆ 'ನಿರೋಧ್' ಬಳಸಬೇಕು. ಮಗು ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ 'ನಿರೋಧ್' ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಇದರ ಬಳಕೆಯಿಂದ ವೀರ್ಯಾಣು ಹಾಗೂ ಅಂಡಾಣುವಿನ ಸಂಪರ್ಕ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಅಡ್ಡಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಏಡ್ಸ್‌ನಂತಹ ಮಾರಕ ರೋಗದ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಪ್ರತಿಸಾರಿಯೂ ಹೊಸ 'ನಿರೋಧ್'ನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. 'ನಿರೋಧ್' ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಜೋಪಾನವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ?

ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಹಾಯಕರಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ



ಇದು ಪುರುಷರಿಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಾಗದಂತೆ ಮಾಡುವ ಸುಲಭ, ಸರಳ ಹಾಗೂ ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಪರೇಷನ್. ಇದನ್ನು 5 ರಿಂದ 10 ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪುರುಷರ ಬೀಜಕೋಶದ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಮರಗಟ್ಟುವ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ನೀಡಿ, ಚರ್ಮವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ವೀರ್ಯನಾಳವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುವುದು, ತೆಗೆದ ನಂತರ ಎರಡು ನಾಳಗಳಿಗೆ ದಾರದಿಂದ ಗಂಟು ಹಾಕಿ ಒಳಗೆ ಬಿಡುವರು. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವರು. ಆಪರೇಷನ್ ಆದ ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ಹೊಲಿಗೆ ತೆಗಿಸಬೇಕು.

ಈ ಆಪರೇಷನ್ ನಂತರ ಗಂಡಸರು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಒಂದು ವಾರದ ನಂತರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ಶ್ರಮದ

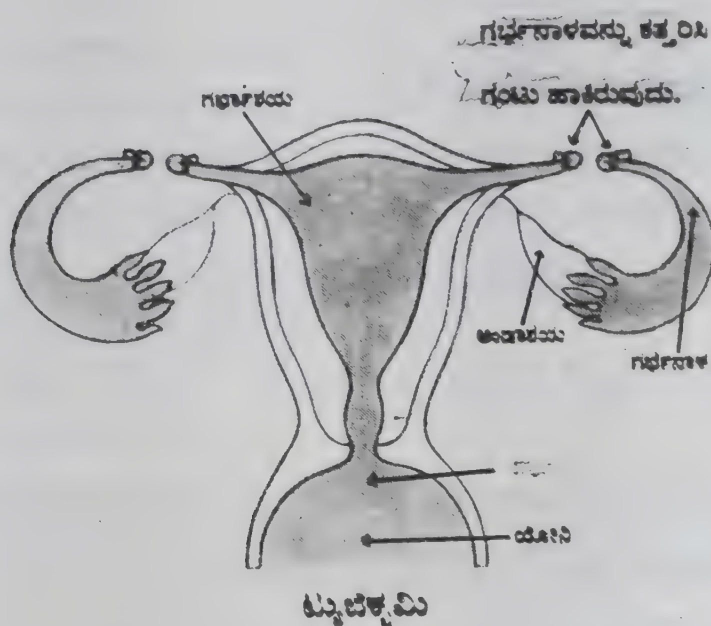
ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ 'ನಿರೋಧ್' ಬಳಸಬೇಕು. 3 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ವೀರ್ಯವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಬೀಜಾಣುಗಳು ಇಲ್ಲವೆಂದು ದೃಢಪಟ್ಟ ಮೇಲೆ ' ನಿರೋಧ್' ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಹುದು. ದಾಂಪತ್ಯ ಸುಖದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ನೋ ಸ್ಕಾಲ್ ಪೆಲ್ ವ್ಯಾಸೆಕ್ಟಮಿ

ಇದು ಪುರುಷರ ಆಪರೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಿಸಿದ ಸರಳ, ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ, ಜನಪ್ರಿಯ ನೂತನ ವಿಧಾನ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಗಾಯಮಾಡದೆ, ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕದೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೀಜಕೋಶದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮರಗಟ್ಟುವ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ನೀಡಿ, ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣದಿಂದ ಒಂದು ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿ ವೀರ್ಯನಾಳವನ್ನು ಹೊರಗಡೆಗೆ ತೆಗೆದು ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆಯುವರು. ತೆಗೆದ ನಂತರ ವೀರ್ಯನಾಳದ ಎರಡು ತುದಿಗಳಿಗೆ ದಾರದಿಂದ ಗಂಟು ಹಾಕಿ, ಒಳಗೆ ಬಿಡುವರು. ಇದೇ ರೀತಿ ಅದೇ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಇನ್ನೊಂದು ವೀರ್ಯ ನಾಳದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು, ಗಂಟುಹಾಕಿ, ಒಳಗೆ ಬಿಡುವರು. ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರ ಮಾಡಿರುವುದರಿಂದ ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಆದ 48 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬಹುದು. ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಬೀಜಾಣುಗಳು 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಗಂಡಸರು ಸಂಭೋಗದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ 3 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ 'ನಿರೋಧ್' ಬಳಸಲೇಬೇಕು 3 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ವೀರ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಜಾಣು ಇಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತಪಟ್ಟ ಮೇಲೆ 'ನಿರೋಧ್' ಬಳಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

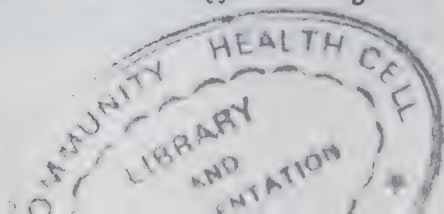
ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ



ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ

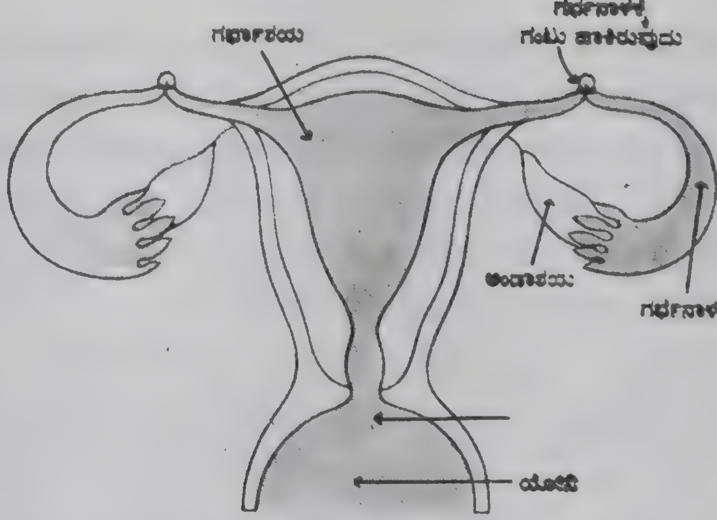
ಮಹಿಳೆಯರು ಬಾಣಂತಿ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಇತರ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಾದ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ನಂತರ ಆರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಹಿಳೆಯು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿಯಿಂದ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಲು ಯಾವ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಮಹಿಳೆ ಎಂದಿನಂತೆ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸಗಳಾದ ನೀರು ತರುವುದು, ಹೊರೆ ಹೊರುವುದು, ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳ ಕೆಲಸ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಮನೆಗೆಲಸಗಳನ್ನು ಈ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರು ನಿರಾಯಾಸವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿ ನಂತರ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ



ಕಂಡುಬರುವ ಸೊಂಟ ನೋವಿನಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಟ್ಯುಬೆಕ್ಟಮಿಗೆ ಆರೋಪಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಬೇಡ ಎನ್ನುವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಇದು ಒಂದು ಸರಳ ಮುಖ.

ಉದರ ದರ್ಶಕ ಆಪರೇಷನ್



ಇದು ಮಹಿಳೆಯರ ಆಪರೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಅಥವಾ ಮುಟ್ಟಾದ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ದಿನವೇ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. 15 ರಿಂದ 20 ದಿನಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ನಂತರ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು.

ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮನವೊಲಿಸುವಿಕೆ

ಅರ್ಹ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ವಿವಿಧವಾದ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡಿ ಹಾಗೂ ಮನವೊಲಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸುವುದು.

ಅರ್ಹ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಗುರ್ತಿಸಿ ಅವರಿಗೆ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಶಾಶ್ವತ ಹಾಗೂ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮನವೊಲಿಸುವುದು.

ಮನವೊಲಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು

- ಸ್ವತಃವಾಗಿ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಹ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದು.
- ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ವಿವಿಧ ಶ್ರವಣ - ದೃಷ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮನವೊಲಿಸುವುದು.
- ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಫಲಾನುಭವಿ ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಣೆ ನೀಡಿ ಅವರಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ಮನವೊಲಿಸುವುದು.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡುವುದು.

ಈ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನಾ ಸೇವೆಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಸ್ತರಣಾ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಲ್ಯಾಣ, ಕುಟುಂಬದ ಕಲ್ಯಾಣ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಕಲ್ಯಾಣ ಅಳವಡಿಸಲು ಸಮರ್ಥಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ

ಶುಚಿತ್ವ ಎಂದರೆ ದೇಹದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹವ್ಯಾಸ(ಚಟುವಟಿಕೆ)ಗಳಿಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಹಲವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜೀವನದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಉತ್ತಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇಂತಹವುಗಳನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಸುವುದರಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತವೆ. ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಿಂದಲೇ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಿತಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದು.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ವಿಜ್ಞಾನವೇ ಶುಚಿತ್ವ (ನೈರ್ಮಲ್ಯ) ವೈಯಕ್ತಿಕ ಶುಚಿತ್ವದ ಅರ್ಥ ಬಾಯಿ, ಹಲ್ಲು, ನಾಲಿಗೆ, ಉಗುರು, ಕೂದಲು, ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡುವುದು ಹಾಗೂ ತಿನ್ನುವುದು, ಕುಡಿಯುವುದು ಧೂಮಪಾನ, ನಿದ್ರೆ, ಉಪವಾಸ, ಶುಭ್ರಬಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ

ಸ್ಯಾನಿಟೇಶನ್(ನೈರ್ಮಲ್ಯ) ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಸ್ಯಾನಿಟಾ ಎಂಬ ಫ್ರೆಂಚ್ ಶಬ್ದದಿಂದ ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿದೆ. 'ಸ್ಯಾನಿಟಾ' ಎಂದರೆ 'ನೈರ್ಮಲ್ಯ' ಎಂದರ್ಥ. ನೈರ್ಮಲ್ಯವು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಾಸದ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವುದೇ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ.

ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ(W.H.O.) ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದಂತೆ **ಶೇಕಡಾ 80% ರಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನ ಅಭಾವ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಶುಚಿತ್ವಗಳಿಂದ** ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಕಲ್ಪನೆಯಂತೆ ಬಹುತೇಕ ರೋಗಗಳು ತುಂಬಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಸಮತೋಲನದ ಮಾನವನ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ನಡುವಣ ಏರುಪೇರುಗಳಿಂದ ''ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ'' ದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಒಟ್ಟಾರೆ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ ''ಮಾನವನ ಭೌತಿಕ ವಲಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿ ಮಾನವನ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಒದಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳಿಗೆ ''ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ'' ವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆಂದರೆ :-

ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ನೀರಿನ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು (ಉದಾ. ನದಿ, ಕೆರೆ, ಹೊಂಡ ಬಾವಿ ಇತ್ಯಾದಿ) ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಅಶುದ್ಧವಾದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕಾಲರಾ, ಕರುಳುಬೇನೆ, ಕಾಮಾಲೆ, ಆಮಶಂಕೆ, ಅತಿಸಾರ, ಅಮಿಬಿಯಾಸಿಸ್, ಪೋಲಿಯೋ, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ (ಟೈಫಾಯ್ಡ್), ನಾರುಹುಣ್ಣು, ಜಂತುಹುಳು ರೋಗಗಳು.

ದ್ರವ ರೂಪದ ಹೊಲಸನ್ನು ಹೊರ ಸಾಗಿಸುವುದು - ಚರಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಚ್ಚೆ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇಂಗು ಬಚ್ಚಲುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಕೈತೋಟಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಮಲ, ಮೂತ್ರ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಹೊಲಸುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಗಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕೆಟ್ಟು, ಆದರಿಂದ ರೋಗಗಳಾದ ಅತಿಭೇಧಿ, ಆಮಸಂಕೆ, ಜಂತುಹುಳ, ಕಾಲರಾ, ವಿಷಮಶೀತಜ್ವರ, ಕಾಮಾಲೆ, ಇತ್ಯಾದಿ ರೋಗಗಳು ಹರಡುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗಗಳು ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಹೊರೆ ಮಾತ್ರವೇ ಆಗಿರದೇ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಸಾವಿನಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಜೀವನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ಮೂಲತಃ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ನಾಶವೂ ಆಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವನ ಮಲ-ಮೂತ್ರ ಎಲ್ಲಾ ಹೊಲಸುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರ ಸಾಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮುದಾಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳು:

ಕುಷ್ಠರೋಗವು ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ತಿಳಿದಿದ್ದರೂ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಬಹು ಕೀಳರಿಮೆಯ ಭಾವದಿಂದ ಕಡೆಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ಈ ರೋಗವು ಶಾಪದಿಂದ ಅಥವಾ ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗವೆಂಬ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಕುಷ್ಠರೋಗವು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಸೋಂಕುಳ್ಳ ರೋಗ. ಇದು ಮೈಕೋ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಲೆಪ್ರೆ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನರಗಳು ಮತ್ತು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳು :-

ತಿಳಿ ತಾಮ್ರ ಬಣ್ಣದ ಬಿಳುಪಾದ ಮಚ್ಚೆಗಳು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮಚ್ಚೆಯುಂಟಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಥವಾ ಪೂರ್ಣವಾದ ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಬೆವರದೆ ಇರುವುದು ಮತ್ತು ಕೂದಲು ಉದುರಿರುವುದು.

ಮುಖ ಅಥವಾ ಕಿವಿಯ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗಂಟುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿರುವಂತೆ ಚರ್ಮ ಕಾಣಿಸುವುದು.

ಈ ರೋಗ ಬರಲು ಕಾರಣಗಳು :-

ಸಾಂಸರ್ಗಿಕ ರೋಗಿಯು ಸೀನಿದಾಗ, ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ ಅಥವಾ ಉಗುಳಿದಾಗ ಅನೇಕ ರೋಗಾಣುಗಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತನೂ ಸಹ ಸೋಂಕನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳೊಡನೆ ದೀರ್ಘ ಕಾಲದ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕ ಉಂಟಾದರೆ ಅವರಿಂದ ರೋಗ ತಗಲಬಹುದು.

ಈ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ :-

ಈ ರೋಗವು ಶ್ರೀಮಂತರು, ಬಡವರು, ಹೆಂಗಸರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಎಂಬ ಬೇಧ ಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬರಬಹುದು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶೇಕಡ 95-97 ಜನಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಇದೆ. ಆದರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ರೋಗವು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ (ಅನುವಂಶಿಕ) ವಾಗಿ ಬರುವ ರೋಗವಲ್ಲ.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಈಗ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಬಹು ಔಷಧಿಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

ಕುಷ್ಠರೋಗವನ್ನು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಬಹುವಿಧ ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ 6 ತಿಂಗಳಿಂದ 24 ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು.

ಕುಷ್ಠರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಅಂಗವಿಕಲತೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು.

ಕುಷ್ಠರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ನೀವುಗಳು ಹೇಗೆ ಸಹಕರಿಸಬಹುದು :-

1.ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು.

2.ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಭೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿ ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಜ್ಞರಿಂದ ತಿಳಿಸಿ ಕೊಡುವುದು.

3.ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ, ಕುಷ್ಟರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯವರು ಬಂದಾಗ ಸಹಕರಿಸುವುದು.

4.ಹೊಸದಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸುವುದು (ಮನವೊಲಿಸುವುದು).

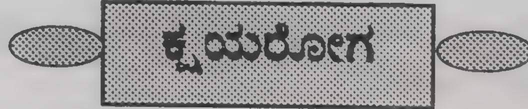
5.ಕುಷ್ಠರೋಗ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಸಮಾಜ ಬಾಹಿರರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡದೇ ಅವರನ್ನು ಇತರ ರೋಗಿಗಳಂತೆ ಭಾವಿಸುವುದು.

6.ದಾನಿಗಳ ಮತ್ತು ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸಹಕಾರದಿಂದ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಗುಣಹೊಂದಿದವರಿಗೆ ಪುನರ್ವಸತೀಕರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುವುದು.

ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಸುಮಾರು 3 ಲಕ್ಷ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು 22,425 ರೋಗಿಗಳು ಬಹು ಔಷಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವಿವಿಧ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ನಿಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸಹಕಾರದಿಂದ 2000 ವರ್ಷದ ವೇಳೆಗೆ ಕುಷ್ಠರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಗುರಿಯನ್ನು ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ 10 ಸಾವಿರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಒಂದು ಅಥವಾ ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ರೋಗಿ ಇರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಗುರಿ ಇದೆ.

ಸಕಾಲದ ಸಲಹೆ ನಿಮ್ಮಿಂದ, ಸಕಾಲದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ದೊರೆತಾಗ, ಈ ಕುಷ್ಠರೋಗ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ.



ಕ್ಷಯ ರೋಗ ಎಂದರೇನು (ಟಿ.ಬಿ.)

ಕ್ಷಯರೋಗವು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಒಂದು ಹಳೆಯ ರೋಗ. ಈ ದಿನದವರೆಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗವು 3 (ದಶಲಕ್ಷ) ಜನರನ್ನು ಸಾಯಿಸುತ್ತದೆ, ಕ್ಷಯರೋಗವು ಅತಿಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯರೋಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಬಾಧಿಸಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧವಾದ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ತೂತನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯರೋಗವು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸು ಗಂಟನ್ನು ಸಹ ಭಾದಿಸುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಯರೋಗವು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ

ಕ್ಷಯರೋಗವು ಜನರಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಕೀಟಗಳ ರಕ್ತ ಅಥವಾ ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಶೀತದಂತೆ, ಕ್ಷಯರೋಗವು ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯರೋಗಿಯು ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಸೀನುವಾಗ, ಮಾತನಾಡುವಾಗ, ಹಾಡುವಾಗ ಅಥವಾ ಉಗುಳುವಾಗ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾರೆ.

ನನಗೆ ಹೇಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ಬರಬಹುದು ?

ಕ್ಷಯರೋಗಿಯು ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮಿಬಿಟ್ಟ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಯನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ಬರಬಹುದು.

ಕ್ಷಯರೋಗದ ಸೋಂಕಿಗೆ ತಗುಲಿದ ಯಾರಾದರೂ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆಯೇ ?

ಇಲ್ಲ - ಕ್ಷಯರೋಗದ ಸೋಂಕಿಗೆ ತಗುಲಿದ ಎಲ್ಲರೂ ರೋಗದಿಂದ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾಕೆಂದರೆ ಅವರ ರಕ್ಷಣೆ ಕ್ರಮವು ಕ್ಷಯರೋಗದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಕೇವಲ 5 ರಿಂದ 10 ಶೇಕಡ ಜನರು, ಕ್ಷಯರೋಗದ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾದವರು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ. ರಕ್ಷಿತಕ್ರಮವು ಬಲಹೀನವಾದ್ದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗ ಬರುವುದು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಸಾರಾಯಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗ ಇರುವವರಿಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗ ಬರಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- 2 ವಾರಗಳ ಮೇಲೆ ಕೆಮ್ಮುವಿಕೆ
- ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ
- ಎದೆನೋವು
- ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ
- ತೂಕ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕ್ಷಯ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳು ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿವೆ.

1) ಎಲ್ಲಾ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಿಗದಿತ ಸಯಮದವರೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

2) ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

3) ರೋಗಿಯ ಜೊತೆಗಿರುವವರೆಲ್ಲರನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು.

4) ಈ ಟಿ.ಬಿ., ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರ ಕಫವನ್ನು ನಾಶಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ರೋಗಿಯ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ನೀಡಬೇಕು.

5) ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳು

1. ಮಲೇರಿಯಾ :



ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವು ಬರಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ ಒಂದು ಅತಿ ಸಣ್ಣ ಕ್ರಿಮಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರೋಪಜೀವಿ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಮಾತ್ರ ನೋಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಎಲ್ಲಾ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುವುದಿಲ್ಲ. 'ಅನಾಫಿಲೀಸ್' ಜಾತಿಯ ಹೆಣ್ಣು ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮಾತ್ರ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಈ ರೋಗವು ಹರಡುವ ಬಗೆ :

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿದ ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ 10ರಿಂದ 14 ದಿವಸಗಳೊಳಗಾಗಿ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಈ ಸೊಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರೋಪ ಜೀವಿಗಳು (ರೋಗಾಣುಗಳು) ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದೊಳಕ್ಕೆ ಸೇರಿ, 5 ರಿಂದ 8 ದಿವಸಗಳೊಳಗಾಗಿ ಆ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಚಳಿಜ್ವರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಒಬ್ಬ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಿಯಿಂದಾಗಿ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು.

3. ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ, ಚಳಿ, ಮೈಕೈ ನೋವು, ತಲೆನೋವು, ಮೈ ಬೆವರುವುದು.ಇದು ದಿನ ಬಿಟ್ಟು ದಿನ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿ ದಿನ ಬರಬಹುದು. ನಂತರ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ಇವು ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣಗಳು.



ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು.

4. ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ಗುರ್ತಿಸುವುದು :

ಈ ರೋಗವನ್ನು ಕೇವಲ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಗುರ್ತಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಯಾವುದೇ ಜ್ವರವಿರಲಿ, ರೋಗಿಯ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ನಂತರವೇ ಮಲೇರಿಯಾ ಎಂದು ಧೃಢಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.

5. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು :

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ನಗರ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗಾಣುಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗಾಗಿ ರಕ್ತಲೇಪನದ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿರುವುದು.

6. ಚಿಕಿತ್ಸೆ :

ಎಲ್ಲಾ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು, ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ನಗರ ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕೇಂದ್ರ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳಲ್ಲಿ, ಉಚಿತವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

7. ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣ

1.ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ಒಯ್ಯುವ ಸೊಳ್ಳೆಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರೋಪಜೀವಿಯನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

2.ಯಾವುದೇ ಜ್ವರವಿರಲಿ ಮೊದಲು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವೆಂದು ದೃಢಪಟ್ಟರೆ ತೀವ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದು.

3.ಎಲ್ಲ ಮನೆಗಳು, ಮನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ರೂಮುಗಳಿಗೂ ತಪ್ಪದೆ ಕೀಟನಾಶಕವನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು.

4.ನಿಂತ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸಂತಾನ ವೃದ್ಧಿಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು.

5.ಮಲಗುವಾಗ ತಪ್ಪದೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.

8. ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಮಲೇರಿಯಾ :

ಸೆರೆಬ್ರಲ್ (ಮೆದುಳಿನ) ಅಥವಾ ಮ್ಯಾಲಿಗ್ನೆಂಟ್ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದ ಮಲೇರಿಯಾಗಳೆಲ್ಲಾ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಗಳಲ್ಲ. ಈ ಮಲೇರಿಯಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಜ್ವರದೊಂದಿಗೆ ನಾನಾ ವಿಧಗಳ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಲ್ಪನೆಗಳು, ಬುದ್ಧಿಭ್ರಮಣೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನತೆ ಕೂಡ ಇರುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲ ಉದ್ರೇಕ

ಮತ್ತು ಉನ್ಮಾದಗಳಂತಹ ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಲ್ಪಗಳು ಕಾಣಬಹುದು. ವಿರಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ತಕ್ಷಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸೆಳೆತ ಬಂದು ಮರಣವು ಸಹ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು. ಇಂತಹ ಚಿಹ್ನೆಗಳುಳ್ಳ ರೋಗಿಗಳು ಕಂಡೊಡನೆ ತಕ್ಷಣವೇ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ವೈದ್ಯರ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕು.

9. ಈ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸಹಕಾರ :

1.ಯಾವುದೇ ಜ್ವರವಿರಲಿ, ಮೊದಲು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸುವುದು.

2.ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ರಕ್ತ ಲೇಪನ ನೀಡಿ ಸಹಕಾರಿಸುವುದು.

3.ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಾಶಕ್ಕೆ ಕೀಟನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಿಸಲು ಬರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗೆ ನೆರವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳಿಗೂ ಬಿಡದೆ ಕೀಟನಾಶಕ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು.

4.ನಿಮ್ಮ ಮನೆಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

5.ಪರಿಸರ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುವುದು.

'ಏಯ್ಡ್ಸ್' ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ತಿಳಿಯಿರಿ

ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಭಾರತ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಲು ಇದು ಸಮಯವೇ ?

ಏಯ್ಡ್ಸ್ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದೆ. ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ರೋಗಾಣು ಈಗ ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಇರುವ ಭಯ ಹಾಗೂ ಅಜ್ಞಾನ ಕಾರಣ. ಈ ರೋಗಾಣು ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಯಾವೊಂದು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದೆ ಗುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಸಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ನಾವು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. ಏಯ್ಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲ.

'ಏಯ್ಡ್ಸ್' ಎಂದರೇನು ?

ಏಯ್ಡ್ಸ್, ಮನುಷ್ಯನ ಶಕ್ತಿಗೊಂದಿಕೆಯು ಅರ್ಜಿತ ಲಕ್ಷಣ ಕೂಟ

ಇದು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಬರುವ ರೋಗ ಇದು ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ, ನಂತರ ಆ ಮನುಷ್ಯನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬೇಗನೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ.

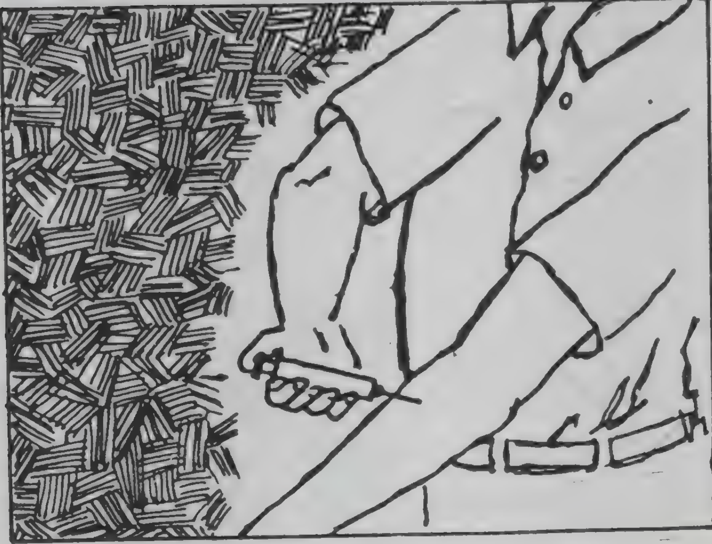
ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಾಣು ಈ ನಾಲ್ಕು ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತದೆ



ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೊಂದಿಗೆ
ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ



'ಏಯ್ಡ್ಸ್' ರೋಗದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ತಾಯಿಯಿಂದ
ಮಗುವಿಗೆ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. (ಶೇ. 30 ರಷ್ಟು)



'ಏಯ್ಡ್ಸ್' ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಸಂಸ್ಕರಿಸದೇ ಇರುವ ಸೂಜಿ
ಸಿರೆಂಜ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲೂ ಮಾದಕ
ವ್ಯಸನಿಗಳು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಬಳಸುವುದರಿಂದ.

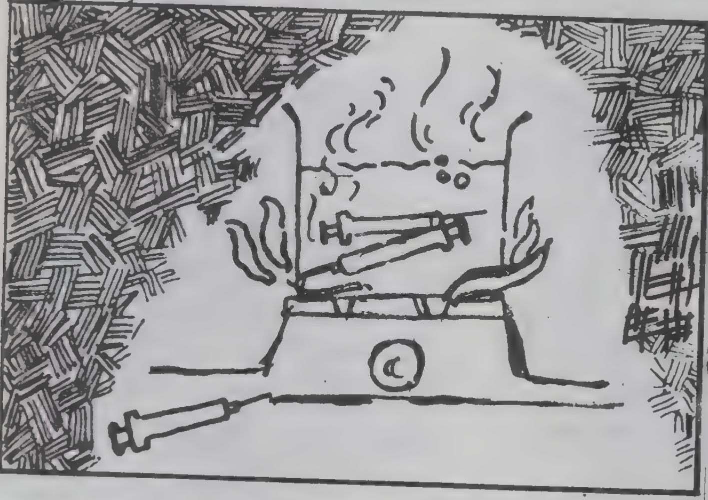


'ಏಯ್ಡ್ಸ್' ರೋಗದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವ ರಕ್ತವನ್ನು
ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ, 'ಏಯ್ಡ್ಸ್'ರೋಗ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಿಧಾನಗಳು

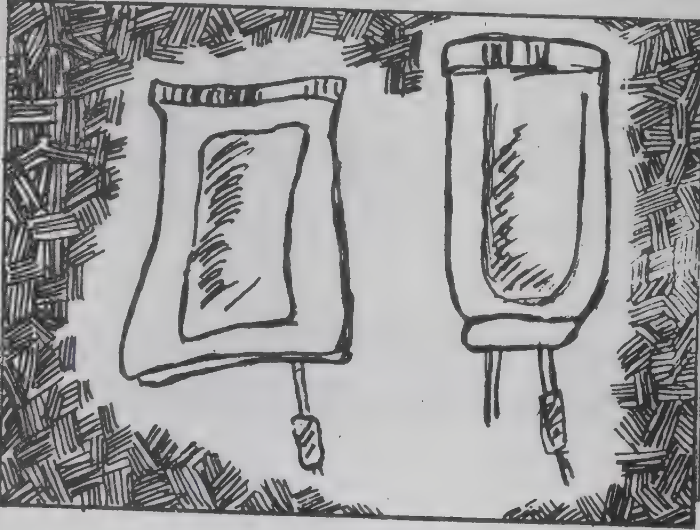


- ❖ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರೋಧ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
- ❖ ಅಪರಿಚಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಏಯ್ಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.
- ❖ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಉಚಿತ.
- ❖ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಸಿಫಿಲಿಸ್, ಹಾಗೂ ಗೋನೊರಿಯ, ಇತರೆ -- 'ಏಯ್ಡ್ಸ್'ರೋಗ ಹರಡಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಸೂಜಿ, ಸಿರಂಜುಗಳು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರಿ. ಕಡೆಪಕ್ಷ ಇವುಗಳನ್ನು 25 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿ ಬಳಸುವುದು ಉಚಿತ.

ಒಮ್ಮೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸೂಜಿ, ಸಿರಂಜ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸದೆಯೇ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಳಸಬೇಡಿ.



ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಅದು ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಾಣು ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ 'ಏಯ್ಡ್ಸ್' ರೋಗಾಣು ವಿಮುಕ್ತವೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಧೃಢ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ಮಾತ್ರ ರಕ್ತದಾನ ಪಡೆಯಿರಿ. ಅಪರಿಚಿತ ರಕ್ತದಾನಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿರಿ.

'ಏಡ್ಸ್' ರೋಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳಿಂದ ಬರುವುದಿಲ್ಲ



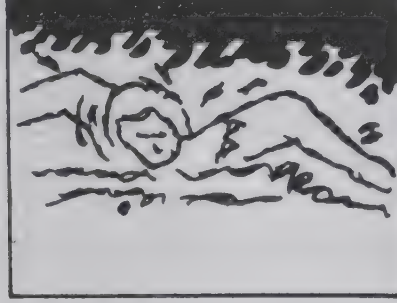
ಕೈ ಕುಲಕುವುದರಿಂದ



ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಇತರರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ



ತಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಮುತ್ತಿಡುವುದರಿಂದ



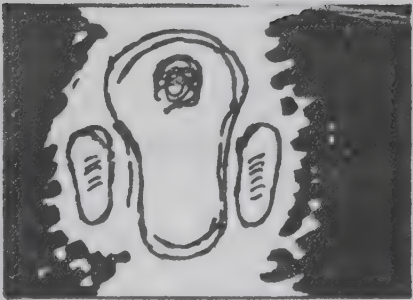
ಈಜು ಕೊಳಗಳಿಂದ



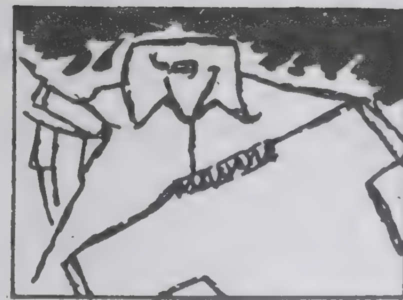
ಕೆಮ್ಮುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಸೀನುವುದರಿಂದ



ಸೊಳ್ಳೆ / ಕೀಟಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ



ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಶೌಚಾಲಯ / ಮೂತ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ



ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮತ್ತೆ ಬಳಸುವುದರಿಂದ

ನಿರೋಧ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?



'ನಿರೋಧ್' ತಯಾರಿಸಿದ ದಿನಾಂಕ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಕೊನೆಯ ದಿನಾಂಕವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 'ನಿರೋಧ್' ಉಪಯೋಗಿಸುವುದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ.

1. 'ನಿರೋಧ್' ನ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿರಿ. ತುದಿಯಲ್ಲಿಯ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅದುಮಿ ಹೊರ ತೆಗೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ನಿರೋಧನ್ನು ನಿಗುರಿದ ಶಿಶ್ನಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿರಿ.
2. 'ನಿರೋಧ್' ನ್ನು ಶಿಶ್ನದ ಬುಡದವರೆವಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಏರಿಸಿರಿ ಹಾಗೂ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನೆ ಸಲುವಾಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ಥಳ ಬಿಟ್ಟಿರಿ.
3. ವೀರ್ಯ ಸ್ಖಲಿಸಿದ ನಂತರ ನಿರೋಧನ ಬುಡವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಜಾರಿಸಿ ತೆಗೆಯಿರಿ.
4. 'ನಿರೋಧ್'ನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಗಂಟು ಹಾಕಿರಿ ಮತ್ತು ಕಕ್ಕಸಿನಲ್ಲಿ / ಗುಂಡಿಯಲ್ಲಿ ಎಸೆಯಿರಿ.

ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ 'ಏಯ್ಡ್ಸ್' ರೋಗ ಬರುವುದು ಖಚಿತ.

ಈ ರೋಗ ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಇನ್ನೂ ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ' ಏಯ್ಡ್ಸ್' ರೋಗದ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅವರುಗಳು ತಿಳಿಯದೇ ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ.

'ಏಯ್ಡ್ಸ್' ರೋಗವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನೂ ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಶೇಕಡ 50 ರಷ್ಟು ವಯಸ್ಕರು 'ಏಯ್ಡ್ಸ್' ರೋಗದ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ 1 ರಿಂದ 1 1/2 ವರ್ಷಗಳೊಳಗೆ ಸಾಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿನ ದರ ಇನ್ನೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು.

'ಏಯ್ಡ್ಸ್' ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಹಾಲಿ ಇರುವ ಔಷಧಗಳು ಬಹಳ ದುಬಾರಿ, ಆದರೂ ಇವುಗಳಿಂದ ಕೇವಲ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು ಮಾತ್ರ ಬದುಕಿರಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು ಮಹಾನಗರ ಪಾಲಿಕೆ

ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ - VIII

ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ -8 ತರಬೇತಿ ಕೇಂದ್ರ
16ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳ ಗುರಿ

ಕ್ರಮ ಸಂಖ್ಯೆ	(ಸೂಚಕಗಳು)	ಗುರಿ		
		1994 ರಲ್ಲಿ	2000 ಕ್ಕೆ	2005 ಕ್ಕೆ
01	ಜನನದ ಪ್ರಮಾಣ	25	18	15
02	ಶಿಶು ಮರಣದ ಪ್ರಮಾಣ	65	40	30
03	ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಮರಣದ ಪ್ರಮಾಣ	45	25	15
04	ತಾಯಂದಿರ ಮರಣದ ಪ್ರಮಾಣ (ಒಂದು ಲಕ್ಷ)	450	250	150
05	ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಮತ್ತು ಫೋಲೀಕ್ ಆಮ್ಲ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಶೇಕಡಾವಾರು		85	100
06	ಕಮ್ಮಿ ಹುಟ್ಟು ತೂಕ 2500 ಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಕಮ್ಮಿ ರುವ ಶಿಶುಗಳ ಜನನ	22	12	5
07	ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಶೇಕಡಾವಾರು	38	70	100
08	ಅರ್ಹ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಿದ್ದು ಶೇಕಡಾವಾರು	47	65	75
09	ಪುರುಷರ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಒಟ್ಟು ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ) ಶೇಕಡಾವಾರು	0.2	15	25
10	ಅಂತರದ ವಿಧಾನದಿಂದ ಅರ್ಹ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಶೇಕಡಾವಾರು	9	22	30
11	15-19 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಹುಡುಗಿಯರ ವಿವಾಹ ಶೇಕಡಾವಾರು	38	18	0
12	ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಪ್ರಮಾಣ	1.7	1.2	1.0
13	12-23 ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದು ಶೇಕಡಾವಾರು	52	85	100

References

1) Preventive and Social Medicine by an Experienced Professor.

2) ನಿರಂತರ ಶಿಕ್ಷಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಮಾಹಿತಿ
ಶಿಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸಂಪರ್ಕ ವಿಭಾಗ ಭಾರತ ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಯೋಜನೆ -2, ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

3) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಶು ಉಳಿವು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಕೈಪಿಡಿ

4) ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಶಿಶು ಉಳಿವು ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತ ತಾಯ್ತನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಕೈಪಿಡಿ.

5) National Leprory Education programme.
Information Brouchure by Govt, of Karnataka.

6) Folder an Aids
by Directorate of Health and family Welfare Services

7) ಸಂತಸದ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಂತರವಿರಲಿ
by Directorate of Health and family Welfare Services

8) ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ಸಣ್ಣದಿರಲಿ. ಅದಕ್ಕೆಂತ ಶಾಶ್ವತ ವಿಧಾನಗಳು.
by Directorate of Health and family Welfare Services.

ಹೆಣ್ಣಾಗಲಿ, ಗಂಡಾಗಲಿ, ಮಗು ಒಂದೇ ಇರಲಿ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಪೌಷ್ಠಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಡಿರಿ
ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ

ಮದುವೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ವಯಸ್ಸು
ಹೆಣ್ಣಿಗೆ 18 , ಗಂಡಿಗೆ 21 ವರ್ಷ. ಇದು ಕಾನೂನು.